

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA MAHASISWA BARU DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Naskah Publikasi

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Dalam mencapai derajat Sarjana S-1**



Diajukan Oleh:

**NIDA AMRULLAH
F 100 050 248**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2012**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA MAHASISWA BARU DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Naskah Publikasi

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Diajukan Oleh:

**NIDA AMRULLAH
F 100 050 248**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2012

ABSTRAKSI

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Nida Amrullah¹
Zahrotul Uyun²

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi mahasiswa baru, bila mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya yang baru akan mengalami potensi terjadinya banyak konflik dan fokus yang dihadapi bukan hanya masalah akademik, tetapi juga masalah lain diluar akademik. Banyak faktorf yang mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa, diantaranya dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; 1) Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru; 2) Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru; 3) Tingkat dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Hipotesis yang diajukan Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru

Subjek penelitian adalah Fakultas Psikologi UMS tahun akademik 2011 sebanyak 60 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial dan penyesuaian diri. Metode analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,508$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi penyesuaian diri, demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah penyesuaian diri. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap penyesuaian diri sebesar 25,8%, Dukungan sosial pada subjek penelitian tergolong sedang ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 91,517 dan rerata hipotetik (RH) = 92,5. Penyesuaian diri pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 87,533 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5.

Kata kunci: dukungan sosial, penyesuaian diri.

¹ Alumni F.Psikologi UMS

² Staf Pengajar F UMS

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA MAHASISWA BARU DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Yang diajukan oleh:

**NIDA AMRULLAH
F 100 050 248**

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Skripsi



Dra. Zahrotul Uyun, M.Si

Tanggal 25 Oktober 2012

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA MAHASISWA BARU DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Yang diajukan oleh

**NIDA AMRULLAH
F 100 050 248**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 5 Oktober 2012
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

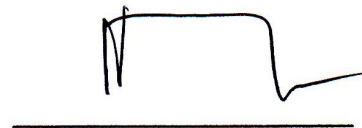
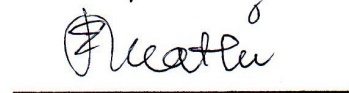
Dra. Zahrotul Uyun, M.Si

Penguji Pendamping I

Dra. Partini, M.Si

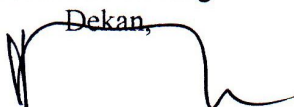
Penguji Pendamping II

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si.



Surakarta, 25 Oktober 2012
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi

Dekan,



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si.

PENDAHULUAN

Setiap manusia mempunyai kebutuhan penyesuaian diri, baik dengan dirinya sendiri yang berupa pemuasan kebutuhan fisiologik dan psikologik maupun terhadap tuntutan sosial. Tuntutan ini ditanggapi secara bervariasi oleh mahasiswa. Tampaknya tidak semua mahasiswa siap dengan tantangan itu. Mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik menunjukkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan akademik dan norma-norma perguruan tinggi. Sebaliknya, mereka yang gagal menyesuaikan diri tampak berperilaku menyimpang, dan bahkan banyak diantaranya yang melakukan tindak kriminal, baik di dalam kampus maupun di luar kampus.

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi mahasiswa baru, bila mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya yang baru akan mengalami potensi terjadinya banyak konflik dan fokus yang dihadapi bukan hanya masalah akademik, tetapi juga masalah lain diluar akademik. Gerungan (2006) mengemukakan penyesuaian diri dalam arti luas sesuai dengan keadaan lingkungan (*autoplastis*), tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan keinginan diri (*aloplastis*). Penyesuaian dapat dilakukan misalnya dengan cara bergaul yang lebih

sopan santun, ramah tamah, dan menggembarakan pergaulan sosial, sehingga individu lain juga tertarik mengubah dirinya dengan cara bergaul yang lebih halus itu.

Astin (Santrock, 2008) dalam penelitian yang telah dilakukan pada 3000 mahasiswa baru di 500 universitas berbagai belahan dunia mengatakan mahasiswa baru di universitas tampaknya lebih banyak mengalami tekanan dan depresi dari pada di masa lalu. Ketakutan akan kegagalan seringkali menjadi alasan terjadinya stres dan depresi di antara mahasiswa. Mahasiswa yang kurang berhasil dalam menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya seringkali membuat pola-pola perilaku yang keliru (*maladjustment*).

Berdasarkan hasil *tryout preliminary* melalui penyebaran angket enam pertanyaan pada 20 subjek menghasilkan 120 respon, 64 jawaban (53%) memberikan respon positif (YA) sedangkan 56 jawaban (47%) memberikan respon negatif (TIDAK). Pertanyaan berkaitan dengan dukungan sosial (no 6) menunjukkan frekuensi dukungan sosial belum optimal, begitupun pada pertanyaan No. 3 yang berkaitan dengan kegiatan bersama teman-teman; dan pertanyaan no.5 berkaitan

dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosila budaya.

Hasil penelitian Niam (Siwi, 2009) mengungkapkan bahwa kesulitan yang sering dialami mahasiswa luar Jawa sewaktu pertama kali di Jawa adalah perbedaan bahasa dan rasa makanan. Seperti dialami beberapa mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa, para mahasiswa yang terkumpul dalam asrama tersebut merasa kurang dapat menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan penduduk setempat, karena dalam pergaulan penduduk setempat masih menggunakan bahasa Jawa, sehingga mereka pun merasa kesulitan dalam berkomunikasi, dan bersosialisasi dengan lingkungan mereka yang baru tersebut

Sarwono dan Meinarno (2009) menyatakan manusia mencoba menyesuaikan diri dengan lingkungan agar dapat bertahan hidup. Cara yang termudah adalah melakukan tindakan yang sesuai dan diterima secara sosial. Norma sosial, dapat berupa *injunctive norms*, yaitu hal apa yang seharusnya kita lakukan atau *descriptive norms*, apa yang kebanyakan orang lakukan. *Injunctive norms* biasanya dinyatakan secara eksplisit. Misalnya, peraturan pemerintah mewajibkan bahwa setiap penduduk Indonesia harus punya kartu tanda pengenal (KTP), kendaraan harus berhenti saat lampu lalu lintas yang menyala adalah lampu merah, atau dosen

meminta mahasiswa mematikan telepon selulernya selama kuliah berlangsung dalam di dalam kelas. Sedangkan *descriptive norms* biasanya bersifat implisit, tidak dinyatakan secara tegas atau tertulis. Misalnya, menghormati tuan rumah dengan berpakaian rapi, menghormati orang tua dengan bersikap sopan, atau saling mengungkapkan permintaan maaf di saat Hari Raya Lebaran.

Penyesuaian diri dipengaruhi banyak faktor baik yang bersumber dari dalam (internal) maupun dari luar (eksternal) diri individu. Pada studi ini lebih terfokus unsur sosial yang merupakan unsur internal dengan paparan penelitian yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa di tahun pertama. Salah satu determinan atau variabel yang diasumsikan berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru yaitu dukungan sosial. Menurut Wade dan Travis (2007) dukungan sosial dapat menimbulkan penyesuaian yang baik dalam perkembangan kepribadian individu. Dukungan sosial memberikan perasaan berguna pada individu karena individu merasa dirinya dicintai dan diterima. Dukungan yang diterima akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

Dukungan sosial diharapkan menunjang seseorang melalui tindakan

yang bersifat membantu dengan melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan materi dan penilaian positif pada individu atas usaha yang telah dilakukannya. Dukungan sosial inilah nanti yang diharapkan membantu individu memiliki penyesuaian diri yang baik khususnya dalam kapasitasnya sebagai mahasiswa.

Berdasar beberapa pendapat teoritis dan uraian di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru? Mengacu pada rumusan masalah tersebut peneliti ingin menindaklanjuti dengan mengadakan penelitian yang berjudul: Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru. Adapun tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui: hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

Penyesuaian diri sangat diperlukan dimanapun manusia berada. Pada lingkungan yang berbeda, penyesuaian diri seseorang berbeda pula. Seseorang menyesuaikan diri sesuai dengan lingkungan dimana individu berada dan sesuai dengan kebutuhan yang dituntut dari lingkungan tersebut, agar proses pencapaian keharmonisan dalam mengadakan hubungan yang memuaskan bersama orang lain dan lingkungannya tercapai. Menurut

Schneider (Baron dan Byrne, 2010) penyesuaian diri adalah suatu proses untuk memenuhi kebutuhan internal dan eksternal individu yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Kartono (2009) menambahkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungannya sehingga rasa bermusuhan, iri hati, dengki, prasangka depresi kemarahan sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dapat terkikis habis.

Desmita (2010) mengemukakan penyesuaian diri merupakan konstruk psikologis yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan kata lain masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu, dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya.

Menurut Schneider (dalam Ardiansyah 2008), aspek-aspek penyesuaian diri meliputi :

- a. Keharmonisan diri pribadi, yaitu kemampuan individu untuk menerima keadaan dirinya.

- b. Keharmonisan dengan lingkungan, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- c. Kemampuan mengatasi ketegangan, konflik dan frustrasi, yaitu kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya tanpa terganggu emosinya.

Penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi dan menjadi variabel bebas pada penelitian ini yaitu dukungan sosial. Pertimbangan menggunakan variabel dukungan sosial sebagai variabel bebas didasari alasan seperti beberapa penelitian sebelumnya, antara lain: Zamralita (2003) yang menyimpulkan menunjukkan adanya hubungan positif kuat antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri ibu yang memiliki anak retardasi mental. Penelitian Sitasari (2007) juga menyimpulkan ada hubungan positif antara konsep diri dengan penyesuaian diri pada remaja pengguna NAPZA, semakin tinggi atau baik konsep diri maka akan semakin tinggi pula penyesuaian diri. Kartono (2009) menambahkan faktor kondisi lingkungan sosial berkaitan dengan dukungan sosial juga turut berpengaruh terhadap penyesuaian diri seseorang. Keadaan lingkungan yang damai, tentram, penuh penerimaan, pengertian dan mampu memberi perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan

yang akan memperlancar proses penyesuaian diri individu. Keadaan lingkungan yang mempengaruhi penyesuaian diri tidak hanya meliputi lingkungan sosial saja, melainkan juga lingkungan keluarga

Johnson dan Johnson (1991) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan proses transaksi sumber-sumber antara individu yang satu dengan individu yang lainnya untuk meningkatkan kesejahteraan. Proses transaksi tersebut diharapkan dapat memberikan bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian. Lebih lanjut diungkapkan bahwa di dalam dukungan sosial terdapat adanya saling pengertian antara individu-individu sehingga mereka dapat saling bekerja sama dan tukar menukar sumber-sumber yang diperlukan, tidak saja berwujud materi dan informasi, namun termasuk juga nasehat atau pertimbangan-pertimbangan yang sangat berguna bagi individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

Wade dan Travis (2007) mengatakan keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi dapat menjadikan individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun pada masa yang akan datang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologis dan mempunyai sistem yang lebih tinggi, serta

tingkat kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi *interpersonal skill*, mempunyai kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan sehingga menjadikan individu lebih mampu untuk mengatasi sesuatu dan penuh semangat hidup.

House dan Kahn (1995) menyatakan adanya beberapa aspek yang terlibat dalam pemberian dukungan sosial dan setiap aspek mempunyai ciri-ciri tertentu. Aspek-aspek itu adalah :

Aspek emosional, aspek ini melibatkan kelekatan, jaminan dan keinginan untuk percaya pada orang lain sehingga ia menjadi yakin bahwa orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang padanya.

Aspek informatif, meliputi pemberian informasi untuk mengatasi masalah pribadi, terdiri atas pemberian nasehat, pengarahan dan keterangan lain yang dibutuhkan.

Aspek instrumental, aspek ini meliputi penyediaan sarana untuk mempermudah menolong orang lain, meliputi peralatan, uang, perlengkapan dan sarana pendukung yang lain termasuk didalamnya memberikan peluang waktu.

Aspek penilaian, terdiri atas peran sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial dan afirmasi (persetujuan).

Cohen dan Syne (2005) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektifitas dukungan sosial adalah:

a. Pemberian dukungan. Dukungan yang diterima melalui sumber yang sama akan lebih memiliki arti yang lebih kuat dan mendalam daripada yang berasal dari sumber yang beda. Pemberi dukungan adalah orang-orang yang memiliki arti penting dalam kehidupan individu tersebut sehari-hari. Tingkat dukungan yang dirasakan oleh seseorang merupakan persepsi tentang jumlah dukungan yang tersedia dari orang lain.

b. Jenis dukungan. Jenis dukungan yang diterima akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

c. Penerimaan dukungan. Karakteristik atau ciri-ciri penerimaan dukungan seperti: kepribadian, kebiasaan dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan. Proses yang terjadi dalam dukungan dipengaruhi oleh kemampuan penerimaan dukungan.

d. Permasalahan yang dihadapi. Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.

e. Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial akan optimal di satu

situasi, tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain.

f. Lamanya pemberian dukungan. Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kapasitas yaitu kemampuan dari pemberi dukungan untuk memberi dukungan atau menambah dukungan yang ditawarkan selama suatu periode tertentu.

Santrock (2008) mengemukakan dukungan sosial yang diterima individu akan mempengaruhi cara individu dalam mengatasi masalah, bahkan akan menimbulkan perasaan positif. Dukungan positif dapat mengurangi stres, dan bekerja sebagai pelindung untuk melawan perubahan yang akan dialami individu dalam usahanya untuk menyesuaikan diri. Rahardjo dkk (2008) pada penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa dukungan sosial dibutuhkan oleh individu pada usia berapapun agar dapat berkembang secara optimal. Semakin dewasa, individu dituntut untuk dapat lebih mandiri, namun bagaimana pun hidup masih membutuhkan dukungan orang lain. Pada individu dewasa, seseorang memiliki jaringan sosial yang lebih luas dibandingkan anak dan remaja. Jaringan sosial tersebut meliputi keluarga, pacar, sekolah (universitas), teman organisasi dan masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa pihak yang berperan besar dalam membantu individu dalam

menghadapi masalah adalah teman dan orangtua.

Berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh lingkungan keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sekitar sangat berperan dalam penyesuaian diri seseorang khususnya mahasiswa baru untuk menyesuaikan diri di lingkungan fakultas. Hal ini karena ikatan sosial tersebut akan menciptakan hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus bagi individu yang menerimanya. Dukungan sosial juga memberikan perasaan berguna pada individu karena individu merasa dirinya dicintai dan diterima. Dukungan yang diterima akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

Peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: "Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru". Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi penyesuaian diri, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin rendah pula penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

METODE PENELITIAN

Variabel Bebas: Dukungan Sosial

Variabel Tergantung: Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu usaha atau tindakan seseorang untuk bergaul secara wajar dengan lingkungan dimana individu berada dan dapat mengatasi hambatan atau konflik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya sehingga dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya. Penyesuaian diri dalam penelitian ini diungkap dengan skala penyesuaian diri. dengan aspek-aspek: a) keharmonisan diri pribadi, b) keharmonisan dengan lingkungan, c) kemampuan mengatasi ketegangan, konflik, dan frustrasi. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala penyesuaian diri menunjukkan semakin tinggi penyesuaian diri subjek penelitian, begitu pula sebaliknya.

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan atau pertolongan yang diterima dirasakan oleh individu dalam kehidupannya sehingga ia mampu merasakan arti dicintai, dihargai, dan diakui dengan harapan bahwa itu semua dapat membuat dirinya menjadi lebih berarti dan dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Dukungan sosial diungkap menggunakan skala dukungan sosial dengan aspek-aspek emosional, informatif, instrumental, penilaian positif. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin besar dukungan sosial yang

diterima. Semakin rendah skor dukungan sosial, maka semakin kecil dukungan sosial yang diterima.

Sampel penelitian yaitu mahasiswa psikologi UMS 2011 masing-masing 40 untuk sampel uji coba dan 60 untuk sampel penelitian. Teknik sampling penelitian ini menggunakan *quota non random sampling*, yaitu pengambilan dengan menentukan jumlah sampel terlebih dahulu.

Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu : Skala penyesuaian diri dengan mengacu pada aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan Schneider (Ardiansyah, 2008) yaitu : keharmonisan diri pribadi, keharmonisan dengan lingkungan, kemampuan mengatasi ketegangan, konflik dan frustrasi dan skala berdasarkan aspek-aspek House dan Kahn (1995) yaitu aspek perhatian emosional, informasional, instrumental, dan penilaian.

Teknik analisis yang dipakai dalam penelitian ini yaitu dengan analisis korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,508$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan

penyesuaian diri. Hipotesis penelitian dapat diterima. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi penyesuaian diri, demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah penyesuaian diri. Hasil di atas menunjukkan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh yang penting terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Individu yang dukungan sosial nya rendah akan memiliki ciri-ciri kurang diperhatikan keluarga, tidak dipedulikan teman kuliah, kurang mendapatkan kasih sayang, dianggap orang yang bodoh/tidak mampu berprestasi, merasa kurang dihargai, sebaliknya individu yang menerima dukungan sosial tinggi memiliki ciri-ciri, diperhatikan keluarga, diterima di lingkungan, mendapat kasih sayang, mendapat pujian dari orang lain, menerima bantuan, mendapat penilaian positif. Dukungan sosial yang tinggi akan berpengaruh secara positif pada sikap dan perilaku individu, misalnya merasa lebih percaya diri, memiliki banyak teman, ikut dalam kegiatan teman, menghargai orang lain, menjaga persahabatan. Hal ini akan mempermudah bagi individu dalam penyesuaian diri

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Sarason (dalam Hartanti, 2002) menyatakan dukungan sosial sebagai suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu, yang

diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, dari interaksi ini individu menjadi tahu bahwa orang lain memperhatikan, menghargai dan mencintai dirinya. Individu yang mendapatkan perhatian seperti ini akan termotivasi untuk mencapai tujuan atau keinginan dengan karena banyak orang yang mendukung dirinya. Menurut Wade dan Travis (2007) dukungan sosial dapat menimbulkan penyesuaian yang baik dalam perkembangan kepribadian individu. Dukungan sosial memberikan perasaan berguna pada individu karena individu merasa dirinya dicintai dan diterima. Dukungan yang diterima akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

Kertamuda dan Herdiansyah (2009) menyatakan mahasiswa sebagai individu dan makhluk sosial membutuhkan kerjasama dan bantuan orang lain dalam memenuhi tugas-tugasnya. Bentuk bantuan yang diberikan merupakan dukungan sosial. Dukungan sosial efektif membantu individu khususnya mahasiswa baru untuk menyesuaikan diri. Misalnya individu memperoleh dukungan sosial berupa perhatian emosional, ia akan merasa bahwa orang lain akan memberi perhatian, menghargai dan mencintai dirinya, ia akan lebih mempunyai kemantapan diri yang

baik serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap penyesuaian diri sebesar 25,8% artinya masih terdapat 74,2% faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri di luar variabel dukungan sosial. Sesuai pendapat Santrock (2008) yaitu: kondisi fisik, kepribadian lingkungan, kebudayaan, keyakinan dan agama. Serta pendapat Desmita (2010) yaitu: psikogenik dan sosiopsikogenik.

Berdasarkan hasil analisis diketahui dukungan sosial pada subjek penelitian tergolong sedang ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 91,517 dan rerata hipotetik (RH) = 92,5. Hasil analisis deskripsi menunjukkan dari 60 subjek penelitian terdapat 16 orang yang memiliki dukungan sosial rendah, 30 orang memiliki dukungan sosial sedang dan hanya 14 orang yang memiliki dukungan tinggi. Kondisi tersebut dapat diartikan bahwa aspek-aspek dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental, dan dukungan penilaian belum semuanya dapat diterima secara optimal oleh subjek penelitian. Kondisi ini menunjukkan perlu adanya sinergi peran dosen, orangtua, rekan mahasiswa untuk lebih memberi

dukungan pada mahasiswa.

Penyesuaian diri pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 87,533 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5. Hasil analisis deskripsi diketahui terdapat 11 orang yang memiliki penyesuaian diri rendah, 32 orang memiliki penyesuaian diri sedang dan hanya 17 orang memiliki penyesuaian diri tinggi. Seperti halnya pada dukungan sosial, kondisi ini juga dapat diartikan aspek-aspek yang terdapat dalam variabel penyesuaian diri yaitu: keharmonisan diri pribadi; keharmonisan dengan lingkungan; kemampuan mengatasi ketegangan, konflik, dan frustrasi belum sepenuhnya menjadi bagian dari perilaku dan karakter subjek dalam bersosialisasi dengan lingkungan. Menurut Hurlock (2006) individu yang memiliki penyesuaian diri memadai apabila memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut: (a) kenyamanan psikis (*psychological comfort*), penyesuaian diri yang berhasil atau memadai akan menimbulkan kepuasan psikis, sedangkan yang tidak berhasil akan menimbulkan rasa tidak puas, kecewa, gelisah, lesu, dan depresi; (b) penerimaan sosial (*social acceptance*), penyesuaian diri berhasil baik apabila menimbulkan sikap setuju atau penerimaan dari masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri namun ada beberapa keterbatasan pada penelitian ini, antara lain

1. Generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi tempat penelitian dilakukan, sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda kiranya perlu dilakukan penelitian lagi dengan menggunakan atau menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini ataupun menambah dan memperluas ruang lingkup penelitian.

2. Pada penelitian ini hanya melihat kondisi dukungan sosial dan penyesuaian diri secara umum tanpa mempertimbangkan karakteristik lain yang lebih spesifik misalnya jenis kelamin, inteligensi, status sosial ekonomi.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,508$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi penyesuaian diri, demikian pula sebaliknya semakin rendah

dukungan sosial maka semakin rendah penyesuaian diri.

2. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap penyesuaian diri sebesar 25,8%, sehingga masih terdapat 74,2% faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri di luar variabel dukungan sosial.

3. Dukungan sosial pada subjek penelitian tergolong sedang ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 91,517 dan rerata hipotetik (RH) = 92,5. Penyesuaian diri pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan oleh rerata empirik (RE) = 87,533 dan rerata hipotetik (RH) = 87,5.

Saran-

Bagi ilmuwan psikologi dan peneliti selanjutnya Diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai kajian dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan memberi kontribusi teoretis khususnya mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Bagi peneliti selanjutnya untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut khususnya yang berkaitan dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri, diharapkan menyempurnakan hasil penelitian ini dengan cara melibatkan variabel-variabel yang belum diungkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah MD. 2008. Hubungan antara Minat Membaca Komik dengan Penyesuaian Diri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Baron, R.A & Byrne, D. 2010. *Psikologi Sosial*. (terjemahan Djuwita, R dkk.). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Cohen, S and Syne, S.I. 2005. *Social Support And Health*. London: Academic Press Inc.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Gerungan, W. A 2006. *Psikologi Sosial*. (edisi ketiga). Bandung: PT Refika Aditama.
- Hartanti, 2002. Peran Sense Of Humor Dan Dukungan Sosial Pada Tingkat Depresi Penderita Dewasa Pasca Stroke. *Anima Indonesian Psycolgical Journal*. 17, 107 – 119 .
- House, J. & Kahn, R.L. 1995. *Measures and concept of social support*. London: Academic Press Inc.
- Johnson, D.W., Johnson, F.P. 1991. *Joining Together: Group Theory and Group Skill*. 7th ed. Englewood Chiffs. Prentice-Hall Inc.
- Kartono K. 2009. *Patologi Sosial 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Kertamuda, F dan Herdiansyah H. 2009. Pengaruh Strategi Coping terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Universitas Paramadina*. Vol, 6. No.1 . 11-23
- Santrock, J.W. 2008. *Live Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Edisi Kelima Jilid 2. (terjemahan Chusaeri dan Damanik) Jakarta : Erlangga.
- Siwi, F.R. 2009. ” *Culture Shock* Pada Mahasiswa Luar Jawa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta Ditinjau Dari Etnis Dan Dukungan Sosial *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Sitasari, N. 2007. Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mantan Pengguna Napza. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Wade, C & Travis, C. 2007. *Psikologi*. Edisi Kesembilan. Jilid 2. (terjemahan : Padang Mursalin dan Dinastuti). Jakarta : Erlangga.
- Zamralita. 2003. Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Laporan Penelitian*. Surabaya : Unair